

# 魅力な徳島県 魅力徳島県

文：徳島县 译：赵宏 葛凡飞

徳島県は四国の東部に位置し、瀬戸内海や紀伊水道・太平洋に面している一方で、西日本第二の高さを誇る「剣山」があるなど、山地が面積の約8割を占めています。また、吉野川をはじめとする青く澄んだ河川を多く有しており、自然が非常に豊かです。その自然の恵みによって古くから栄えており、独自の文化や産業などが育まれてきました。

徳島县位于日本四国地区东部，面朝濑户内海、太平洋和纪伊水道，县内矗立着被誉为西日本第二高峰的“剑山”，山地面积约占全县土地面积的80%。另外，县内拥有众多如吉野川这样的清澈河流，自然资源十分丰富。得益于自然的恩赐，徳岛县自古以来就是繁荣之地，孕育出了独特的文化和产业。

## びけい 美景 美景

### おおしまかいがん 大浜海岸

美波町日和佐浦にある全長約500メートルの砂浜。室戸阿南海岸国定公園の一部で、アカウミガメの産卵地として知られています。この大浜海岸には、世界でもめずらしいウミガメ専門の博物館「日和佐ウミガメ博物館レッタ」があり、生きたウミガメを見ることができます。毎年5月から8月にかけてウミガメが上陸し、この時期に訪れると産卵の場面を見学できるかもしれません。





## 大浜海岸

大浜海岸は位于美波町日和佐浦的一片全长约500米的海滨沙滩。它是室户阿南海岸国定公园的一部分，作为蠼龟的陆上产卵地而闻名。大浜海岸坐落着展示世界珍稀海龟的专门博物馆“日和佐海龟博物馆Caretta”，在这里可以见到活海龟。每年的5月至8月，海龟会爬上陆地（产卵），这个时期来到这里可能会看到海龟产卵的情景。

## おちあいしゅうらく 落合集落

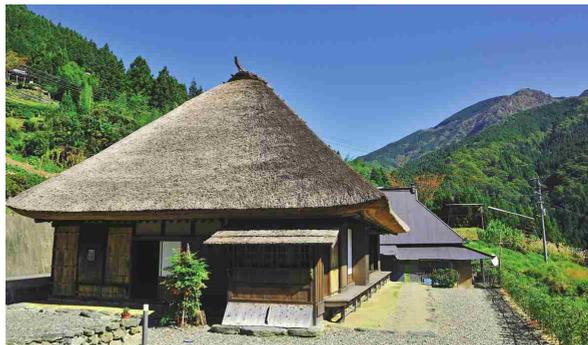
みよしし ひきょう いや さんそんしゅうらく げんべいかっせん  
三好市の秘境・祖谷にある山村集落。源平合戦の  
やぶ へいけ ぶし やまおく のが いとな しゅうらく  
とき、敗れた平家の武士が山奥に逃れて宮んだ集落だ  
つた おちうどでんせつ こみんか ひと  
と伝わっています（落人伝説）。古民家や一つひとつ  
つ あ いしがき はたけ こうけい さんそん げんふうけい  
積み上げた石垣と畑などの光景は、山村の原風景を

かも だ きゅうしやめん しゅうらく こうてい さ やく  
醸し出しています。急斜面にできた集落の高低差は約  
390メートルにも及び、およ たいがん てんぼうだい おち  
あいしゅうらく ぜんけい なが  
合集落の全景を眺めることができます。



## 落合村落

落合村落位于三好市的秘境——祖谷。相传，源平合战时期，战败的平氏家族的武士逃到山中，建造了这处村落（逃亡者传说）。古民居、垒砌而成的石墙，以及农田等景色营造出原始的山村风景。建造在陡峭山坡斜面上的村落高低差达390米左右，从对岸<sup>注</sup>的展望台上可以眺望到落合村落的全景。



## 出羽島

徳島県南部にある牟岐町の沖合に浮かぶ周囲約4キロの小島。島の集落は、漁業によって栄えた漁師町です。最盛期には島民が1000人余りいましたが、今は70人が暮らしています。自動車が一台も走っていない昔ながらの道は幅が狭く、町屋が近接して建っています。町屋の多くは「ミセ造り」と呼ばれる伝統様式の家屋で、どこか懐かしい雰囲気を感じる風景となっています。



## 出羽島

出羽島是位于德岛县南部的牟岐町近海上的一座小島，周长约为4千米，岛上的村落都是因渔业而繁荣起来的渔民村。岛民最多的时候有千余人，但现在只有70

人生活在岛上。一如往昔的狭窄街道上没有任何汽车行驶，街上的店铺一家挨着一家。街上的房屋大多是“上下开闭型板门构造”的传统样式，呈现一派怀旧景象。



注：落合村落位于祖谷溪东岸。

## 祖谷のかずら橋

三好市にある「祖谷のかずら橋」は、重さ約5トンにもなるシラクチカズラで作られており、日本三奇橋のひとつとして知られています。一步踏み出すたびに軋んでユラユラと揺れる橋はスリル満点。春は淡い紫色の藤が咲き、夏は新緑に覆われ、秋は紅葉に染まり、冬は見事な雪景色と化します。いつ訪れても美しい、四季折々の景観をお楽しみください。



## 祖谷の葛藤吊橋

位于三好市の“祖谷葛藤吊橋”由重达5吨的猿梨木编制成，作为日本三大奇桥之一而闻名。每踏出一步，桥身便会吱嘎作响、摇晃不已，十分惊险刺激。春天开满紫色的藤花，夏天被新绿覆盖，秋天被红叶渲染，冬天此处又变成一片绝美的雪景。无论何时来到这里，都能欣赏到美丽的风景，请尽情享受四季变换的宜人景色。



## 剣山

剣山は標高が1955メートルで、石鎚山に次いで日本で2番目に高い山です。登山口から登山道の中央付近まではリフトが設置されていて、日本百名山中でも非常に登りやすい山とされていることから、シーズンを通じて登山を楽しむ人々にぎわっています。

原始林が姿を残し、高山植物の群生地もあります。四季折々の変化が楽しめるほか、人々から信仰される神聖な山として古くから知られていて、周辺には1800メートル級の山々が並んでいます。



## 剑山

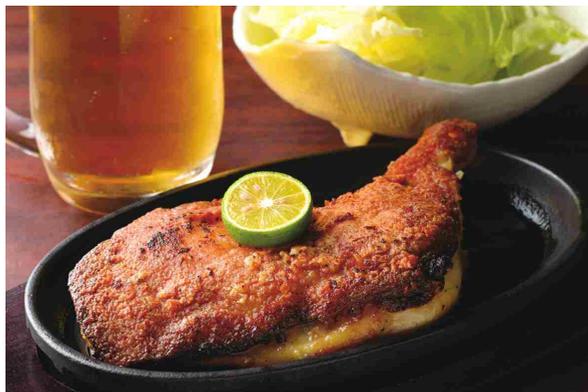
剑山海拔1955米，是仅次于石锤山的西日本第二高山。因为载人索道从登山口一直延伸到登山道中间附近，所以剑山被视为日本百座名山中非常便于攀登的山脉，一年之中前来登山的人络绎不绝。除了可以欣赏到得以保存下来的原始森林风光、高山植物丛生地的四季之景以外，剑山作为承载了人们信仰的神圣山脉，自古以来就被人熟知。周边矗立着多座海拔1800米左右的山脉。



# グルメ 美食

## すだち

徳島特産の香酸柑橘。全国の生産量のほぼ全てが徳島県産で、とりわけ神山町、阿南市、佐那河内村が徳島県内の主要な産地です。すがすがしい香りと爽やかな酸味があらゆる料理の味を引き立てる名脇役です。絞った果汁や擦った果皮が薬味となるほか、美しい緑色は料理の彩りにも使われます。



## 酸橘

徳島の特产是香酸柑橘。日本这种酸橘的产量几乎全部来自徳岛县，神山町、阿南市、佐那河内村更是徳岛县内主要的酸橘产地。清新的香气与爽口的酸味使其成为突显一切料理味道的“名配角”。挤出的果汁和研磨的果皮可以作为作料使用，酸橘本身还可以为料理增添一抹美丽的绿色。

とくしま  
徳島ラーメン

豚骨 醤油ベースのスープに、甘辛く煮た豚バラ肉、生卵がのった「徳島ラーメン」。写真のものは茶系と呼ばれ、これ以外に白系、黄系もあります。それぞれのお店で味や盛り付けにしっかりとした自己主張があり、ラーメンに対する店主の思いの深さを感じることができます。こってりとした濃厚な味のラーメンは白ご飯と合わせて食べるのが定番の組み合わせです。



徳島拉面

在用猪骨酱油熬制的汤底中加入煮好的咸甜口味的猪五花肉，再打上一枚生鸡蛋，“徳岛拉面”就做好了。照片上是被称为“茶系”类型的徳岛拉面，除此以外还有“白系”“黄系”。不同的店铺对于拉面的口味和装盘都有着自己独特的风格，能够感受到店主们对拉面的用心之深。味道香醇浓厚的拉面与白米饭一起享用是最常见的搭配。



じざけ うめしゅ  
地酒・梅酒

徳島県の地酒は名酒揃いです。その訳は、剣山山系や阿讃山脈、四国山脈から流れ出る水の美味しさです。一級河川でありながら清流として名高い吉野川や那賀川を中心に、上流から下流まで各所に蔵元があ

り、多種多様な味わいが楽しめます。また、徳島県の吉野川市美郷地区は、日本初の梅酒特区です。地元産の梅で仕込んだ梅酒は、まろやかな味わいで人気を博しています。



## 地方酒・梅酒

德岛县的地方酒有很多名酒，这是因为从剑山山系、阿赞山脉、四国山脉中流出的水十分美味。以作为水质清澈的一级河川而扬名的吉野川与那贺川为中心，上游至下游各处都建有酿酒厂，在这里可以品尝到多种风味的美酒。另外，德岛县的吉野川市美乡地区是日本首个梅酒特区，以当地生产的梅子作为原料酿造而成的梅酒口感温润，颇具人气。



# みやげ とくさんひん お土産・特産品 特产

あいぞめ

## 藍染

古くから日本人の生活に深くかわり、神秘的なブルーとも称される藍。徳島県は、この藍染の元となる藍染料「すくも」づくりの本場で、現在もその伝統的な製造方法が受け継がれています。県内にはこの「すくも」を使った藍染体験のできる工房や施設がたくさんあり、専門家の指導のもと、気軽にハンカチなどの藍染体験を楽しむことができます。



## 蓝染

自古以来靛蓝色都与日本人生活息息相关，靛蓝色也被称为“神秘的蓝色”。德岛县是蓝染的源头——靛蓝染料“菜”的主要产地，县内现仍在传承着传统的制作工艺。县内有很多可以使用“菜”进行蓝染体验的工坊和设施，大家可以在专业人士的指导下染手帕等物件，进行轻松愉快的蓝染体验。



おおたにやき  
大谷焼

なるとしおおさちやうつくとうきあいぞめはつ  
鳴門市大麻町で作られる陶器です。藍染とともに発  
てんとおおたにやきせんりやういつかあいがめ  
展を遂げた大谷焼は、染料入れとして使われる藍甕  
すいれんぱちおおとうきちゆうしんつく  
や睡蓮鉢などの大きな陶器を中心として作られていま  
すが、さいきんしよつきにちじやうてきしやうとうき  
最近では、食器など日常的に使用する陶器も  
つくこうひやうおおたにやきとくちやうね  
作られ、好評です。大谷焼の特徴のひとつとして「寝  
口クロ」をつかせいぞうすることがあげられます。寝口  
クロは、ゆかよこりやうあしまわとく  
床に横になって両足で口クロを回すという特  
しゆつかかたとうしんだいかめの  
殊な使い方をします。これは、等身大の甕を載せた口  
かいてんしよくにんわざ  
クロを回転させるための職人の技です。

大谷焼

大谷焼は鳴門市大麻町製造の陶器。大谷焼是和藍染一同发展起来的传统工艺，主要烧制盛放染料的蓝甕或睡莲鉢等大型陶器，但近来也烧制餐具等可日常使用的陶器，深受人们好评。大谷烧的一大特点是使用“横



卧辘轳”进行烧制。横卧辘轳需要工匠以一种躺在地面上用双脚旋转辘轳的特殊方式使用，这一匠人技艺能够使承载着等人高的瓮的辘轳旋转起来。



遊山箱

徳島県に伝わる、小さな小さな手提げ重箱で、「遊山箱」と呼ばれるお弁当箱です。昔、徳島県の子供たちは、このお重にご馳走をいっぱい詰め込んで、野山へ行楽に出かけました。三段のお重が入った箱には、装飾として桜や扇などの様々な絵柄が施されており、お土産としても人気です。

游山箱

游山箱是德岛县流传至今的极小型手提式多层方木盒，是便当盒的一种。很久以前，德岛县的孩子们在这种多层便当盒中装满美食，提着它到山中游玩。三层套盒上装饰有各种各样的樱花和扇子等图案。游山箱也是极具人气的馈赠佳品。



めいしよきゆうせき けんちく  
名所旧跡・建築

名胜古迹和建筑

徳島眉山天神社

徳島市の中心地にあり、1809年に創建されたと伝えられています。ここには「学問の神様」が祀られており、合格祈願や学業成就の御利益があるとして有名です。境内にある縁結びのパワースポットである「恋むすび姫宮神社」や、季節ごとにデザインが変わる御朱印も評判です。



徳島眉山天神社

“徳島眉山天神社”位于德岛市中心，据传建于1809年。这里供奉着“学问之神”，因能保佑考试通过或学业有成而闻名。神社内的姻缘能量地“恋缘姬宫神社”及设计随季节变化的朱印也备受好评。



まつだいごんげん  
お松大権現

「猫神さま」として親しまれ、幸運や金運を呼ぶといわれる招き猫が約1万体制納されています。ここには、借金の担保にした田をだまし取られた庄屋と、奉行の不当な裁きに直訴し処刑された庄屋の妻「おまつ」、その敵を討った愛猫の伝説が残っています。勝負事、願いの神様として知られており、受験シーズンには多くの参拝客で賑わいます。



御松大権現

御松大権現中供奉着约一万尊极为受人们喜爱、被视为可以招来幸运与财运的“猫神大人”。这里流传着阿松与猫的传说：庄头的田地给人做借款担保被骗走了，奉行裁判不公，庄头之妻阿松向领主上诉却被处刑，阿松的爱猫找上仇家为主人报仇。“猫神大人”是出了名的掌管胜败之事、祈愿之事的神明，考试季参拜者络绎不绝。



ぶんか  
文化・イベント

文化和活动

あわ  
阿波おどり

徳島県で生まれ、400年以上の歴史を有する伝統芸術です。鉦や太鼓、笛、三味線などの「鳴り物」が奏でる「ぞめぎ」というリズムに合わせて、「男踊り」、「女踊り」、「法被踊り」など様々なスタイルで踊ります。現在では、日本国内のみならず海外でも公演が行われ、今や日本を代表する踊りとなっています。



## 阿波舞

“阿波舞”起源于德岛县，是一项拥有四百余年历史的传统艺能。伴随着钲、太鼓、笛子、三味线等“鸣乐器”演奏出的名为“zomeki”的曲调，表演者们跳出“男舞”“女舞”“短褂舞”等各种风格的舞蹈。如今，阿波舞不仅在日本国内盛行，在海外也会举行公演，已成为日本的代表性舞蹈。



## すだちくん

徳島県の特産品「すだち」をモチーフにしたキャラクターです。1993年に県のマスコットとしてデビューしました。デビュー以来、様々な場面で活躍しており、多くのファンがいる地域の人気者です。阿波おどりや物産展など、いろいろなイベントを盛り上げるために、なくてはならない名脇役として活躍しています。

## 酸橘君

“酸橘君”是以德岛县的特产“酸橘”为创作原型的角色。1993年，它作为德岛县的吉祥物登场，崭露头角以来，在各种各样的场合中大显身手，是拥有很多粉丝的地区性的人气吉祥物。在阿波舞表演和物产展览等众多活动中，它都能活跃盛事气氛，是不可或缺的“绿叶”。



### 交通アクセス

#### 空路

羽田空港から徳島阿波おどり空港  
片道約1時間10分

#### 陸路

関西国際空港からJR徳島駅  
高速バスで片道約2時間30分

### 交通方式

#### 航空

羽田机场至徳島阿波舞机场  
单程约1小时10分钟

#### 陆路

关西国际机场至JR徳島站  
乘坐高速巴士单程约2小时30分钟